

紅花子油與人體健康

子 真

紅花 Safflower 長在南美、印度、東南亞及日本東北等地，屬野生的蒴科。開紅、黃色之花。古時候作為婦女清血之草藥。近代醫學已經證明其中所含的亞油酸 Linoleic Acid 對造成身體過胖及動脈硬化等病症的原因——膽固醇 Cholesterol——有去除之作用，藥效甚著，同時還可使內臟及皮下所積留的部份脂肪分解。

從前減胖多半依賴荷爾蒙，但很容易發生副作用；如採用低熱能食物則怕引起營養不良症及影響美容；如使用中藥瀉劑又怕損傷腸胃……。那麼為什麼不試用紅花子油看看，既可減胖又無損健康？

紅花子油中所含有多元不飽和脂肪酸和飽和脂肪酸之比為九比一，為目前世界上含不飽和脂肪酸最多之食油。而不飽和脂肪酸一方面可以減少膽固醇的來源，同時可抑制血液中膽固醇之生長，減少血管內層沉澱，使血管軟化而年青。同時紅花子油中含有亞油酸高達七二%以上，為必需脂肪酸（通稱為維他命F）——臺南糖業試驗所波耳博士即脂肪酸（Fatty Acid）發現者——最豐富之食油，可使脂質代謝（Lipid Metabolism）作用正常，促進生長，並使皮膚柔潤，因此對嬰兒女士們都很適宜。

日本醫學博士杉靖三郎曾認為改善體質避免過胖應該多使用紅花子油，他說：

※吃的太多才是過胖的真正原因，因荷爾蒙分泌不正常而造成的機會並不多。東方人常食米麵等碳水化合物是肥胖的主要原因。蛋白質固然比較容易燃燒，但如果攝取過多，剩餘的會轉變成體內脂肪。尤其是碳水化合物，一稍越過就變成脂肪而積存在血管內側，甚至從動脈擴伸到身體組織。動物性脂肪也會很快的變成脂肪，這一切都應該儘量避免。

多食用紅花子油或其他含亞油酸的不飽和脂肪酸，可以促進脂質代謝，將多餘的膽固醇排泄出去。烹調時應該少用動物性油脂而改用亞油酸較多的植物油。因為人體所能貯存的澱粉及蛋白質量有一定限度，多餘的將悉數轉變為脂肪。

※太胖不僅是美容健康上的問題，同時。

1. 增加心臟負擔，容易引起狹心症，
2. 兩腿的承擔負荷過重，容易摔跤，
3. 行動較為遲鈍，容易發生車禍，

4. 多餘的膽固醇附黏於血管及動脈，使血壓增高。

體重較平均值越高，死亡率也相對的增加，這是統計上不爭的事實。※體重最好不要超過平均數，那麼多少才算標準呢？最簡單的方法是自己的身高減去一〇〇公分（身高較長的減一〇〇公分），剩下的數值就是你最適宜的體重。如果超出二〇%，就應該提高警覺了。

※不要把節食看的太簡單。光減食物份量並無濟於事。應該重質而不重量。如果缺乏所需要的蛋白質或維他命，萬一生病時就喪失抵抗力。每人每天至少需要有一〇〇〇到一一〇〇卡羅里的熱量，而蛋白質則需要六十克以上。

※如何減輕十公斤？身高一六〇公分的人，如果體重是七十公斤，依照上面的計算方法，這個人的體重顯然的多出十公斤。想減重十公斤應該減少多少卡熱的食物？下面是一個計算的方法。

十公斤應該是脂肪五公斤和水份五公斤，但水並無熱能。而脂肪一克約九卡羅里。五公斤等於四五〇〇卡。

如果預定在十個月（三百天）之內減到標準體重，那麼平均每天就應該減一五〇卡。

如果希望在五個月（一五〇天）之內就完成，每天就得減三〇〇卡。

※中年期是發胖的開始

不分男女，中年期所需要的食量只要成長期的一半就够了。但是事實上大家都繼續着年輕時代的食量而未會稍減。食用的卡羅里如果比所需要的為多，依熱能供求的原理，必然的發胖。胖的人腸胃都比較健康，食慾也較強。特別喜歡在三餐之外亂吃零食。這是一件很嚴重的事情。尤其是卅至四十年歲的人稱為忽略，肚皮就開始鼓漲起來。事業有了成就，兒女已成群，生活就安定下來，結果，精神上反而覺得煩悶，肉體上處處覺得無法滿足。因此許多人就用吃東西的方法來緩和緊張的情緒。何況大多數人都不瞭解間食或零食最容易造成胖子的道理。雖然只是一小片點心，還是戒慎為妙。

※紅花子油，脂質代謝與維他命

日本最新出品的紅花油膠囊藥丸因不含荷爾蒙及甲狀腺，成為減胖最好而最安全的方法大受歡迎，服用者激增。因為這種紅花藥丸。

（下按第12頁）